

# Priprema lica za letnje vrućine

Godišnja doba više nisu definisana kao ranije, tako da se izgubio prelazni period iz zime u leto. Evo na šta treba da obratite pažnju da biste pomogli koži da se prilagodi.

- Logično je da se na kožu, kao na naš najveći organ, odraze posledice kao reakcija organizma na nastale promene - objašnjava Tatijana Jevdović, spa i velnes terapeut. - Ono što sami možete da uradite da biste ovakve pojave predupredili jeste da pre svega pijete dovoljno vode (ne bilo koje tečnosti, već prave vode), da biste opskrbili organizam potrebnim zalihama koje će i našoj koži davati dovoljno vlage i omogućiti proizvodnju različitih lipidnih supstanci.

Ovaj hidrolipidni sloj ima, između ostalog, i zaštitnu ulogu jer štiti kožu od spoljašnjih uticaja poput zagađenja, zadržanog prostora, slobodnih radikala koji osiromašuju kožu, kao i od iznenađenih promena temperature,



**Obavezno unosite dovoljno tečnosti**

Neophodno je, takođe, odgovarajuće čišćenje kože na način koji će ukloniti šminku i sve nečistoće, a da pritom sačuva njen prirodni odbrambeni sistem. Zbog toga je važno koristiti sredstva koja sadrže delikatan površinski aktivne agense.

Važno je da odgovarajuće mleko nanese direktno na lice, umasirate ga i tuferom uklonite sa lica. Ukoliko

imate šminku na licu, dobro je da postupak ponovite i da posle toga lice isperete toplom vodom. Završni potez u tonifikaciji je nanošenje odgovarajućeg losiona koji će eliminisati sve nečistoće sa kože i normalizovati njenu pH vrednost, obnavljajući je i dajući joj svežinu.

Ovako očišćena koža je spremna da se na nju nanese odgovarajuća krema i prethodno neki od seruma za revitalizaciju koji se mogu nanositi

svakodnevno ili dva puta nedeljno, u zavisnosti od stanja kože.

Takođe, ovo je pravo vreme da se piling kože radi jednom u nedelju dana (ukoliko je u pitanju enzimski - Piling američki - i dva puta nedeljno) i da se dva puta nedeljno na lice stavlja odgovarajuća maska čiji zadatak treba da bude revitalizacija i hidratacija kože. **B. TASIĆ**